

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 212"
_____/Дидковская Т.Н./

МЕНЮ

16 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, * пшено, * соль йодированная, * крупа рисовая)	160	4,54	2,57	26,64	147,95	0,34
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	31	2,47	0,93	18,08	89,64	0,00
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,18	0,05	37,80	0,00
2008	14	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	10	2,31	2,98	0,00	36,52	0,00
2010	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (*какао-порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, вода питьевая)	150	3,66	3,70	10,51	90,76	0,58
Итого			356	13,03	14,36	55,28	402,67	0,92
II Завтрак								
	ТК№002	* ГРУША СВЕЖАЯ (* груша)	165	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Итого			165	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Обед								
2010	10	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ), ГРЕНКИ (* соль йодированная, вода питьевая, *горох лущеный, * картофель, * морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *лавровый лист, *лук репчатый, *батон йодированный)	150	3,46	2,49	17,98	107,72	2,80
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * крупа гречневая ядрица)	120	5,63	5,10	25,44	169,99	0,00
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* соль йодированная, * говяжья печень, *масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * томатная паста, * сметана 15% жирности, вода питьевая)	40/40	16,18	10,75	3,87	187,86	11,38
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	36	2,36	0,36	17,27	74,55	0,00
2008		* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы грунтовые)	20	0,16	0,02	0,50	2,77	1,98
2010	91	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая, * сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	0,78	0,05	13,80	59,40	0,25
Итого			556	28,57	18,77	78,86	602,29	16,41
Уплотнённый полдник								
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* куриная грудка филе, *лук репчатый, * томатная паста, * морковь, *лавровый лист, * картофель, * соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	150	6,37	7,32	16,45	157,46	8,28
2008		* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш.сорт, *масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *дрожжи, *яйца куриные (шт.), вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	4,97	3,59	31,37	177,44	0,08
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,05	0,00	4,51	18,24	0,01
Итого			400	13,23	11,54	64,54	415,04	9,87
Всего			552	55,23	45,01	209,07	1 467,24	29,21

Старшая медицинская сестра _____

Барановская М.М.